Jueves 30 de enero del 2025 | Año 40 | N° 14.798
Director (e): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

S/1.00 Diario 0.75 | Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25
www.elpopular.pe

TRANSPORTISTAS, BODEGUEROS Y COLEGIOS PRIVADOS SALEN A LAS CALLES

Anuncian medida para febrero y aseguran que será a nivel nacional. "En comisarías nos dicen que paguemos el cupo para que podamos ser protegidos", denuncian. PÁGINA 4





OTRO PARO POR OLA DE EXTORSIONES

Delincuentes asaltan en grupo a trabajador de vehículo menor. PÁG. 2

REVIENTAN MOTOTAXI



CRIMEN EN SOFÁ

Sicarios entran a casa y asesinan a hombre mientras descansaba. PÁG. 3



DELINCUENTES DESTROZARON SU VEHÍCULO PARA QUITARLE SUS PERTENENCIAS



LAS IMÁGENES DE HORROR DEMUESTRAN LA VIOLENCIA DEL ATAQUE.

ASALTAN en grupo a mototaxista

✚ Ataque fue en paradero y participaron unos 15 maleantes.
✚ Trabajadores huyeron temiendo ser las próximas víctimas.

En todas las modalidades. Nadie está a salvo, ni a pie, ni en algún vehículo. Eso quedó demostrado en un nuevo robo en grupo. Esta vez la víctima fue un mototaxista en Villa El Salvador.

El ataque, con la participación de unos 15 delincuentes, ocurrió en el cruce de las avenidas Los Algarrobos y Primero de Mayo, una zona que, según las autoridades, es considerada de alto riesgo por la incidencia delictiva.

Las imágenes registradas por una cámara de seguridad muestran cómo dos sujetos en motocicleta se acercan a la víctima, que se encontraba dentro de su mototaxi estacionada en un paradero. Sin previo aviso, los delincuentes intentaron abrir las puertas de la unidad para sustraer sus pertenencias, pero al no lograr su objetivo, llamaron a más cómplices.



HURTOS BAJO ESTA MODALIDAD SE HAN VUELTO CONSTANTES.

Segundos después, una horda de hampones llegó al lugar y rodeó el vehículo, golpeándolo con piedras y objetos contundentes. Las lunas de la mototaxi fueron destrozadas, mientras el conductor intentaba resistir el ataque desde el interior de la unidad.

OTRAS VÍCTIMAS

Otros dos mototaxistas que estaban en el mismo paradero también fueron atacados y despojados de sus pertenencias. Uno de ellos intentó escapar corriendo hacia un poste cercano, pero los maleantes lo interceptaron y le arrebataron su celular y billetera. El pánico se extendió entre los comerciantes y transeúntes.

Un puesto de comida cercano tuvo que cerrar abruptamente cuando los clientes y trabajadores huyeron del lugar, temiendo ser las próximas víctimas.

El asalto ocurrió frente a condominios y viviendas, en una zona residencial y comercial. Testigos señalaron que, pese a la presencia de cámaras de seguridad municipales, los delincuentes actuaron con total impunidad y sin temor a ser identificados.

CON TARJETAS DEL METRO ADULTERADAS

Caen Los Salderos



SON DOS LOS DETENIDOS.

Los agentes de la División de Investigación de Delitos contra la Adulteración de Terminales y Comunicación, en coordinación con personal de la División de Inteligencia, atraparon en flagrancia a los dos sospechosos de pertenecer a la banda criminal Los Salderos de María Auxiliadora.

Según información policial, "Calamar" y "Puca" estaban haciendo pasar a diversos usuarios al sistema de la Línea 1 del Metro de Lima, con tarjetas adulteradas y/o con saldos anómalos, mediante un pago de dinero superior a lo establecido (usualmente S/2.00).

A los imputados se les incautó dos celulares, 84 tarjetas de la Línea 1 del Metro de Lima, con saldo anómalo, y S/205.10 en efectivo.

A DOS ASOCIACIONES DE MOTOTAXISTAS

Les piden 5 soles



LES DICEN QUE PIENSEN EN SUS FAMILIAS.

Dos asociaciones de mototaxistas de Carabayllo fueron amenazadas por extorsionadores, que les exigen cinco soles diarios por cada vehículo, bajo la amenaza de atentar contra los transportistas. Se trata de mototaxistas de las asociaciones El Establo y Grupo Unión París, que tienen su paradero a la altura del kilómetro 16.5 de la av. Túpac Amaru.

"Deberán parar cinco soles por moto, de lo contrario comenzaré a matar a los choferes uno por uno hasta no dejar a nadie vivo. Piensen en sus familias, no arriesguen sus vidas por cinco soles", se lee en el manuscrito.

el Popular | Jueves 30 de enero del 2025 Año 40 | Nº 14,798 | Director (i): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

EN LA PANAMERICANA NORTE EN LOS OLIVOS

Choque entre combi y bus deja varias personas heridas

✚ Otros pasajeros quedaron atrapados en los vehículos.



VARIOS RESULTARON CON CONTUSIONES.

Un bus y una cúster impactaron en la vía con sentido de sur a norte de la Panamericana Norte, a la altura de la Universidad Tecnológica del Perú (UTP) en Los Olivos.

Según testigos y videos difundidos en redes sociales, se registraron varios heridos, incluso hubo personas atrapadas por el fuerte impacto.

Las imágenes de la cámara de seguridad muestran cómo la cúster de la empresa Nueva Estrella pierde el control e impacta por detrás al bus que estaba detenido por el tráfico de la zona. El fuerte choque provocó que la parte delantera de la primera unidad quedara totalmente destrozada.

ATRAPADOS

Las autoridades manifestaron que algunos pasajeros terminaron atrapados entre la estructura de la cúster, por lo que se requirió la presencia de los bomberos y personal de emergencias para rescatar a las víctimas.

Por su parte, la Policía Nacional del Perú (PNP) llegó al lugar de los hechos para constatar lo ocurrido en una de las principales vías de la capital.

Los afectados recibieron primeros auxilios a causa de las heridas que mostraron por el fuerte impacto entre estos dos vehículos.

Finalmente, se confirmó que las cámaras de seguridad en la zona ayudarán a revelar las causas exactas de este siniestro, así como la responsabilidad de cada chofer.





ACUSA A MINISTRO DEL INTERIOR.

EMPRESARIO PRESENTADO COMO EXTORSIONADOR

Denuncia a la Policía

El empresario Juan Antonio García Flores fue acusado públicamente por el ministro del Interior, Juan José Santiváñez y la PNP como presunto extorsionador sin tener pruebas concluyentes.

El propietario de dos discotecas en San Juan de Lurigancho dijo ser una víctima más de las bandas criminales, pues desde inicios de este año viene recibiendo amenazas de muerte para pagar 100 mil soles para que no atentan contra su vida ni la de su familia. Ahora exige una rectificación inmediata por parte de las autoridades y solicita que se investigue mejor el caso.

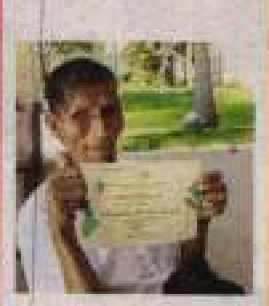
"Me siento demasiado mal porque yo no soy un extorsionador. Yo soy un empresario que ha sido víctima de extorsión", remarcó.

EN CORTO



DEJAN SIN TABLETS A NIÑOS DE COLEGIO

CHICLAYO. Estudiantes del nivel primario de la I.E. Naylamp de Chiclayo, no podrán desarrollar adecuadamente sus clases este 2025, después de que delincuentes robaran 30 tablets del aula de innovación pedagógica. El director, Víctor Espinoza Díaz, informó que para que los ladrones logren su cometido rompieron las ventanas de dicha aula.



MUERE MARGARITO DE CHULUCANAS

PIURA. Armando Arévalo Lizana, más conocido como "Margarito de Chulucanas", reconocido por ser uno de los hombres más altos del Perú, falleció luego de padecer algunos males. Arévalo medía 2.11 metros. El también escritor falleció en el hospital Santa Rosa. Sus restos serán velados en el centro poblado de Santa Cruz, localidad en la que nació.



FUE BALEADO EN SU SOFÁ.

EN SU CASA EN COMAS

Sicarios lo asesinan mientras descansaba

Un hombre de 56 años fue asesinado a manos de sicarios en la segunda zona de Collique en Comas.

Los delincuentes ingresaron a la vivienda del hombre, en la calle San Martín, y le dispararon para acabar con su vida. Hasta el momento se desconocen los motivos del terrible suceso, pero las autoridades trabajan en la investigación.

El terrible hecho preocupó a todos los vecinos de la zona, que llegaron a la vivienda de la víctima José Manuel Enríquez Rojas de 56 años, para presenciar la desgarradora escena que enlutó a la vecindad.



PREOCUPACIÓN EN VECINOS.

Si bien hasta el momento se desconocen las razones de este terrible crimen, las autoridades no descartan que este asesinato se vincule a un posible ajuste de cuentas. Comas fue uno de los distritos más afectados por esta clase de atentados.

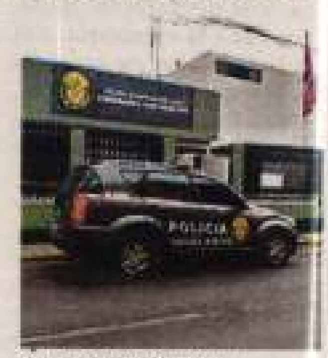
ACUSAN A PNP

Cobró coima a una joven

El suboficial de tercera de la Policía, Celso Incacari Alayo de 27 años, fue arrestado tras ser denunciado por exigir 700 soles a una joven a cambio de devolverle su iPhone 13, que había sido robado en la ciudad de Huacho.

La joven denunció en la comisaría de Huacho el hurto de su móvil. Horas después, recibió un mensaje de WhatsApp en el que le exigían dinero para recuperarlo.

La PNP organizó un operativo y coordinó la intervención en la calle Corrobarrutia, lugar acordado para realizar la transacción. Los implicados llegaron en una moto y, cuando la víctima reconoció su celular y se disponía a pagar mediante Yape, fueron detenidos en flagrancia.



DETENIDO JUNTO CON CÓMPLICE.

SERÁ PARA FINALES DE FEBRERO Y SE SUMARÁN COLEGIOS PRIVADOS ADEMÁS DE BODEGUEROS

Viene paro de transportistas

✦ En Arequipa los taxistas anunciaron que respaldan la medida.

El vicepresidente de la Alianza Nacional de Transportistas, Julio Campos, anunció el primer paro nacional de 2025, convocado para finales de febrero, protesta a la que se sumarán colegios privados y bodegueros.

"La única demanda es la defensa de la vida, que ya no nos sigan matando, así como la derogatoria de las leyes procrimenes", refirió a RPP.

El dirigente explicó la grave situación que enfrentan los trabajadores del sector y detalló que "más de 200 transportistas" fueron asesinados solo el año pasado, cuando los homicidios aumentaron un 30% en comparación con 2023.

Campos también destacó que las casi 500 empresas de transporte que operan entre Lima y Callao, tanto formales como informales, y las 1500 empresas a nivel nacional, también enfrentan esta realidad.

"En las comisarías nos dicen que paguemos el cupo para que podamos ser protegidos, eso no es nuevo. Es parte de la jornada diaria que uno puede realizar, imagínese a dónde hemos llegado. En Barranca, uno de nuestros afiliados fue a la comisaría, y el policía le dijo: no te hagas problemas, paga. En Lima, igual. Estamos desprotegidos, vivimos en una inseguridad total", expresó.

El pasado 25 de setiembre, los transportistas se reunieron con el presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, quien les prometió "derogar todas las leyes procrimenes". Sin embargo, la situación sigue sin cambios. "Hoy día el Legislativo está con oídos sordos, el Ejecutivo igual, y nos siguen asesinando", comentó entre lágrimas.



MÁS DE 200 TRANSPORTISTAS FUERON ASESINADOS EL AÑO PASADO.





DENUNCIAN QUE POLICÍAS LES DICEN QUE PAGUEN EL CUPO.

LAS BODEGAS

Por otro lado, el presidente de la Asociación de Bodegueros del Perú, Andrés Choy, también se pronunció sobre el difícil contexto que atraviesa su sector. Reveló que más de 2000 bodegas cerraron durante el 2024 debido a la creciente extorsión.

"Lo que vemos es que los índices de extorsión han afectado bastante. Te piden montos entre 15 mil y 20 mil soles, y cuando vas a las autoridades nadie hace caso. Te dicen: mira, sabes que, no es un delito, es solo una amenaza. Así no se puede avanzar", remarcó.

EN AREQUIPA

Los taxistas de la ciudad de Arequipa se unirán al paro nacional contra la inseguridad ciudadana, convocado por la Alianza Nacional de Transportistas. Así lo anunció uno de los representantes del gremio de taxistas en la Ciudad Blanca.

Isidro Flores, presidente de la Cámara Regional de Asociaciones y Empresas de Taxi de Arequipa (Creat), adelantó el apoyo al paro y manifestó que otros gremios como transporte turístico y carga pesada se plegarían. "Hoy el país vive inseguro. Creo que todos comulgamos con la idea de exigir al gobierno de turno para que devuelva la tranquilidad al país", expresó Flores. El dirigente añadió que la medida de protesta sería mediante un paro seco (los taxis no saldrían a trabajar), además marchas rodantes y manifestaciones en las calles. ▲



GONZÁLEZ URRUTIA LLEGÓ A NUESTRO PAÍS AYER.

MANDATARIA BOLUARTE A LÍDER VENEZOLANO

Perú reconoce a González como presidente electo

El Gobierno de Perú reconoció a Edmundo González Urrutia como presidente electo y legítimo, de la República Bolivariana de Venezuela, porque así lo expresó la voluntad soberana de su pueblo, sostuvo hoy la presidenta Dina Boluarte Zegarra.

"El 28 de julio de 2024, el pueblo venezolano lo eligió democráticamente a usted para llevar las riendas de su país", remarcó la jefa de Estado, al recordar las actas publicadas por las fuerzas democráticas y patrióticas de Venezuela,

durante la ceremonia de condecoración de González Urrutia con la Orden "El Sol del Perú", en el Grado de Gran Cruz, la más alta distinción que otorga el Estado peruano. ▲

EN EE.UU. INDICÓ CANCILLERÍA

74 peruanos retenidos



COMPATRIOTAS NO TIENEN DOCUMENTOS EN REGLA.

Hasta la fecha 74 peruanos fueron detenidos en centros de retención migratoria en San Diego, mientras que otros se encuentran en diversas instalaciones a lo largo de la frontera sur de Estados Unidos.

La Cancillería peruana instruyó a los cónsules del país a visitar estos centros y brindar asistencia a los connacionales afectados.

Estas detenciones ocurrieron cuando las autoridades estadounidenses identificaron a los migrantes sin documentos legales para permanecer en el país.

Estos centros de retención tienen condiciones difíciles y suelen ser el primer paso en el proceso de deportación. De hecho, el presidente Donald Trump propuso expandir estas infraestructuras mediante la construcción de instalaciones temporales. ▲

VÍCTIMA DEJA 10 HIJOS EN LA ORFANDAD

Mata a pareja mientras dormía y policía lo busca

✦ Criminal habría utilizado un objeto punzocortante.



FEMINICIDIO OCURRIÓ EN HUÁNUCO.

HUÁNUCO. Una madre de familia fue brutalmente asesinada cuando dormía en su vivienda, en la comunidad campesina de Antijirca, en el distrito de Churubamba, región Huánuco.

La víctima Teresa Huaranga Hermitaño habría sido atacada con un objeto punzante por su pareja y conviviente Macario Salcedo Cornelio.

Según contaron sus familiares, Salcedo tiene antecedes de violencia contra Teresa. Sin embargo, por temor, la mujer no lo denunció ante las autoridades. "Lo golpeaba, dice, con palo en la cabeza", contó el padre de la víctima.

El presunto feminicida huyó del lugar tras cometer el crimen y se encuentra prófugo. Teresa Huaranga era madre de 10 hijos. "Diez hijos tenía, pero cinco salían a trabajar y con cinco se quedaba en la casa", agregó el familiar.



Verá por sus nietos

Entre lágrimas, el padre de la víctima, quien se dedica a la agricultura, afirma que se encargará de sus 10 nietos. "A las autoridades competentes, yo quiero que se haga justicia", demandó.

EN CORTO

ENORME ROCA AMENAZA CAER EN CASAS EN VMT

Vecinos del asentamiento Santa Teresita en Villa María del Triunfo viven atemorizados ante la amenaza de un posible derrumbe y la caía de una enorme roca que es sostenida por dos palos.

La roca está en la parte más alta del lugar, situación que tiene dos meses afectándolos y teniéndolos en vilo.

Los vecinos pidieron ayuda al municipio para evitar una posible tragedia si se desprende la roca.

A MODO DE PROTESTA POR BAJOS PRECIOS

Agricultores arrojan toneladas de limones



SON MÁS DE 3000 AGRICULTORES AFECTADOS.

SULLANA. Los agricultores de la comisión de regantes de Cieneguillo, en la provincia de Sullana, arrojaron 20 toneladas de limón en la vía Sullana-Tambogrande y en los exteriores de dos fábricas a modo de protesta, debido a los bajos precios del producto.

Como se sabe, debido a la sequía que azotó el norte del país el pasado 2024, los limones no alcanzaron la calidad adecuada para exportarse, por eso hoy hay un exceso de oferta. Solo un 30% de lo producido se vende en el mercado local.

Son más de 3000 agricultores los afectados en las comisiones de regantes de Cieneguillo y Daniel Escobar. (Almendra Ruesta)



DOCENTES EN PIE DE LUCHA.

HACIA EL MINEDU PARA EXIGIR SUS DEMANDAS

Maestros marchan hoy

Maestros y auxiliares afiliados al Sindicato Único de Trabajadores en la Educación del Perú (Sutep) realizarán hoy una marcha hacia el Ministerio de Educación (Minedu), en San Borja, para exigir que se cumpla sus demandas.

Una de ellas es el aumento progresivo del presupuesto destinado a la educación equivalente al 6% del Producto Bruto Interno (PBI), compromiso que fue firmado en el convenio colectivo del 2023, pero que hasta la fecha no se ha cumplido.

Igualmente, solicitan la modificación de la Ley 32242, que destituye a maestros y auxiliares tras una sentencia en primera instancia, ya que afirman que esta norma viola la Constitución y las leyes. (Fiorella Azaña)

MEDIDA AFECTARÁ A UNOS 600 MIL VENEZOLANOS

Trump anula extensión de alivio migratorio en EE.UU.

✚ Estatus de protección especial había sido prorrogado hasta el 2 de octubre de 2026.

WASHINGTON. El Departamento de Seguridad Nacional comunicó ayer la cancelación de la extensión del estatus de protección especial (TPS, en inglés), que protege de deportación y permite residir y trabajar legalmente en Estados Unidos, a miles de migrantes venezolanos.

El demócrata Joe Biden extendió en enero, días antes de dejar la Casa Blanca, este alivio migratorio por 18 meses más para 600 mil beneficiarios venezolanos y 234 mil salvadoreños.



NUEVA ACCIÓN CONTRA LOS INMIGRANTES.

El TPS es una ayuda que se otorga a los ciudadanos de un determinado país que emigraron a Estados Unidos por un desastre natural o un conflicto armado para que puedan vivir y trabajar aquí hasta la fecha que el Gobierno estadounidense considere que pueden regresar de manera segura. (Agencias)

EN CORTO

ESTAMPIDA EN LA INDIA DEJA 30 MUERTOS

PRAYAGRAJ. Al menos 30 personas murieron en una estampida ocurrida en el festival hindú Kumbh Mela, en el norte de la India, donde también resultaron heridas al menos 60 personas. La tragedia tuvo lugar en uno de los accesos a las zonas de baño del festival.

El Kumbh Mela se celebra cada 12 años en la confluencia de los ríos Ganges, Yamuna y el mitológico Sarasvati, sagrados para los hindúes y es la reunión humana más multitudinaria del planeta. (Agencias)

PROPUSO POLÍTICO ESTADOUNIDENSE

Pide la deportación de Selena Gómez



SAM PARKER SUGIRIÓ DEPORTARLA.

WASHINGTON. El político estadounidense Sam Parker generó controversia en redes sociales al sugerir la "deportación" de la cantante y actriz Selena Gómez, después de que ella publicara un video en el que muestra su angustia por las deportaciones de migrantes mexicanos.

Parker, en un comentario cuestionó si Selena Gómez, quien es descendiente de inmigrantes mexicanos, debería ser también deportada, porque su familia obtuvo la ciudadanía en la amnistía de 1987. La respuesta de Selena Gómez no se hizo esperar a través de Instagram. "Ay, señor Parker... Gracias por hacerme reír y por la amenaza", escribió. (Agencias)

ANDREA LLOSA

"NO TODOS TENEMOS QUE PENSAR IGUAL"

◆ Periodista acepta las críticas por entrevista a Christian Cueva en la que queda como víctima.
◆ Pese a detractores, agradeció sintonía a polémico diálogo.

Mario Palacios O.

Andrea Llosa salió al frente a responder la avalancha de críticas por su complaciente entrevista a Cueva, y muy a su estilo agradeció la sintonía que logró y aceptó también los comentarios de sus detractores.

En las redes sociales, sus seguidores esperaban que la vehemente periodista sea más drástica con el polémico futbolista, como lo es en su programa con los infieles, pero él se pintó como la víctima, que nunca habría maltratado a su esposa Pamela López.

"Como todo en la vida, yo ya estoy años en este mundo. En la tele hay gente a favor y gente en contra, y lo respeto porque 'es parte de'. No todos tenemos que pensar igual, pero igual quería mandarles un beso grande por la preferencia", expresó sonriente Llosa en sus redes sociales.



SU ENTREVISTA FUE MUY COMPLACIENTE.

LE FALTÓ PREPARARSE

Para Gigi Mitre, Andrea Llosa al parecer desconocía los temas cuestionables de Christian Cueva, como cuando dijo que no fue infiel a su esposa, como fue acusado por la madre de sus hijos.

"Cueva se cree sus mentiras, pero lo que me sorprendió es saber que Andrea no conocía las cosas del cual se le acusa. Es más, él dijo que nunca le fue infiel a Pamela López, pero no se acordó que la misma Pamela Franco, cuando aceptó que fue amante de Cueva, reveló que el futbolista salía con varias chicas. Eso lo dijo en la entrevista que dio la cantante al programa de María Pía", indicó la conductora de *Amor y fuego*. ▲

Alista la artillería

Magaly Medina alista su regreso a la pantalla chica el próximo 3 de febrero, y uno de los temas que tocará es la entrevista que hizo Andrea Llosa a Christian Cueva. Seguro que le dará con palo a su colega de canal por ser complaciente con Aladino.

LESLIE MOSCOSO

"DEJO LA COMEDIA PARA EJERCER MI PROFESIÓN"

✦ Sacará su título para ejercer como abogada.



Con sentimientos encontrados se encuentra Leslie Moscoso, que dirá adiós a La casa de la comedia para ejercer el Derecho de ahora en adelante.

Pese a que los productores del programa cómico intentaron convencerla para que se quede un año más en el espacio humorístico, la sobrina de Ernesto Pimentel hará respetar su decisión.

"Estoy triste, debo respetar mi decisión y seguir mi camino. Mi contrato termina a fines de enero, soy feliz trabajando acá, pero quiero sacar mi título, por algo estudié tantos años la carrera de Derecho, dejo la comedia para ejercer mi profesión", indicó.

La actriz cómica de 41 años no estará desligada del todo del ambiente artístico, todavía tiene pendiente las animaciones de eventos. "La comedia no es afín a mi carrera, pero seguiré animando eventos por ahora", refirió. (M.P.) ▲

DARINKA RAMÍREZ

LANZA INDIRECTA A XIOMY

✦ Mamá de hija de Foquita Farfán se pronuncia.

Darinka Ramírez, madre la última hija de Jefferson Farfán, lanzó un mensaje en sus redes sociales, que los usuarios interpretaron que estaría dirigida para Xiomy Kanashiro, quien es relacionada con el ex artillero de la selección.



EX DE FARFÁN NO SE QUEDA CALLADA.

"Mientras otras quieren hacerse notar, yo no quiero ni que me mencionen", publicó la joven en su perfil de TikTok.

Este mensaje sale después de que la Foquita celebrara el cumpleaños de la bailarina, quien no ocultó su gusto por el ex deportista. Él hasta el momento no habla de sus salidas con Xiomy. ▲

SAMANTHA BATALLANOS

"QUIERO VOLVER A ENAMORARME"

✦ Modelo viajó a Chile para firmar con reality show en vecino país. ✦ Dice que la tratan como reina y tiene locos a sureños con su belleza.

Mario Palacios O.

Con la maleta llena de ilusiones, además de oportunidades laborales, Samantha Batallanos viajó a Chile para firmar por Canal 13 de ese país, y quien sabe, también encuentre el amor.

—Volviste a Chile para renovar contrato y seguir en un reality.

—Estoy por renovar mi contrato con canal 13 de Chile. Cuando estuve el año pasado, me fue espectacular. Están felices con mi participación, por eso me quieren de vuelta para renovar el contrato, quieren que esté en el próximo reality.

—¿Cómo te fue en el reality Palabra de honor la vez pasada?

—Me fue bien, el reality sigue al aire, pero yo recién saldré en el programa en febrero. El reality sale en horario estelar en canal 13 de Chile, la verdad la pasé genial.

—De renovar, cuándo grabarías la nueva temporada.

—Sería en abril próximo, estoy muy emocionada porque se abre paso en el mercado de Chile.

—¿Y cómo te trataron los chilenos?

—Sí, me quieren mucho, me engrieron lindo, me trataron como su reina. Estoy muy feliz porque encontré dos canales que me quieren y valoran mi trabajo, en Perú en El reventonazo de la chola y en Chile en canal 13.

—¿Es posible que Cupido te fleche en el vecino país?

—Me encantaría, la verdad, encontrar un galán que me trate de lo mejor y me deje ser.

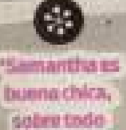
—¿Estás soltera porque tú quieres o los pretendientes no han sabido conquistarte?

—Pretendientes hay, y muchos. Me escriben mucho a mis redes sociales, me quieren bajar la luna (risas), pero pronto llegará la persona indicada. ▲



Quiere detallistas

La modelo negó ser materialista, antes que regalos costosos, busca un hombre comprensivo y entienda su trabajo. "Nada con celosos ni posesivos, deben quererme como soy y respetar mi trabajo, sobre todo que sean amorosos".



"Samantha es buena chica, sobre todo chambeadora". Ernesto Pimentel.

SERGIO GALLIANI

HARÁ DIABLURAS EN AFHS



SE SIENTE FELIZ POR SU RETORNO.

◆ Actor dice que Nachito vuelve más malvado en primer día de grabación.

El destacado actor se unió a las grabaciones de la nueva temporada de *Al fondo hay sitio*. Se reunió con sus amigos y actores a quienes no veía hace varios años, dijo estar feliz de regresar para hacerle la vida a cuadritos a los Gonzales como Miguel Ignacio de las Casas.

"Estoy entusiasmado, estuve dos días antes grabando las promociones, con muchas ganas y energía para hacer la vida imposible (en la teleserie)", comentó Galliani.

¿Volverá a la historia?

Erick Elera no sabe si su personaje Joel volverá a la serie, recordemos que la temporada pasada se le vio yéndose a China en una embarcación.

Para el actor, igual que para los seguidores de la teleserie, es un misterio saber dónde estaba todo este tiempo el malvado Miguel Ignacio de las Casas y si regresará a la serie con sed de venganza.

"Es la gran incógnita para mí, no sabemos de dónde viene, qué ha pasado en todo este tiempo. Con quién viene, en qué estado viene, viene a romper todo, hacer diabluras (risas)", dijo.

MADAME PREOCUPADA

La actriz Yvonne Frayssinet y Giovanni Ciccia le dieron la bienvenida al primer día de grabaciones al popular Nachito.

"Estoy preocupadísima, en la historia mi suegra Antonia lo ha contratado (a Miguel Ignacio de las Casas) para que me haga la vida imposible. Empezamos mal la historia, pero me encantó la idea de que Sergio vuelva con nosotros", indicó Frayssinet. (M.P.)

NORKA ASCUE

SALTONA POR LA MACKYNA

La cantante está feliz por el buen momento que atraviesa su pareja, conocido como la Mackyna, por su participación en La casa de la comedia. Pero a la vez, está alerta porque fans le envían fotos subidas de tono a su fortachón galán.

"Él es un hombre increíble, tenemos mucha confianza. Es más, me enseña las fotos y videos que le envían chicas. Son material de alto voltaje, pero yo me río, pues confío mucho en él", indicó.

La ex Alma Bella, que tiene su taller de verano en Surquillo junto con la chola Puca, negó ser celosa con el popular entrenador de la farándula. "Tenemos varios años juntos, lo quiero mucho y confío en él". (M.P.)



CHICAS ENVÍAN FOTOS A SU PAREJA.

EZIO OLIVA

CANTA SALSA CON DANIELA

◆ Canta El dolor de mi vida junto con conocida salsera.

El cantautor Ezio Oliva sigue dando que hablar en el ámbito musical, y ahora por la viralización casi instantánea de su hit *El dolor de mi vida* junto con Daniela Darcourt.

La canción es una versión salsa de un tema que fue estrenada en su primer momento en balada hace dos años y que hoy alcanza los 2 millones en Spotify.

La canción fue escrita por Ezio conjuntamente con el cotizado productor Stefano Vieni y Raquel Sofía; se grabó entre Miami y Lima bajo la producción de Alessandro Viviani, gestor del recordado hit *Cómo le hago*.

Oliva se presentará este 28 de febrero en La Sala del Wizink Center en la ciudad de Madrid.

'U' CAYÓ POR PENALES ANTE INTER DE MIAMI

LOCURA TOTAL

Messi jugó hasta el minuto 72 y no brilló.
Cremas dieron pelea y merecieron mejor suerte.

Carlos Lara.

Una locura, una fiesta total se vivió anoche en el Monumental, donde en un entretenido partido, Universitario cayó por penales ante el Inter de Miami, tras empatar sin goles en los 90 minutos.

El cuadro crema se tomó muy en serio el partido, jugó sin complejos ante el poderoso cuadro de Miami que saltó a la cancha con Messi y la constelación de estrellas que trajo a Lima.

Si bien Inter tuvo aproximaciones sobre el arco merengue en los primeros minutos, la 'U' se paró bien en el fondo y no se complicó.

Las 50 mil personas fueron a ver a Messi, quien si bien tuvo algunos chispazos no estuvo en la plenitud de sus condiciones.

Pasados los 20 minutos, Universitario fue llegando sobre el arco rival, gracias a la buena labor de Polo por la derecha, que dio dos pases gol a Flores que no lo supo aprovechar.

En el complemento, el Tunche Rivera estuvo cerca de anotar, pero su remate fue atajado por el golero Ustari.

Sobre el minuto 72, en medio de una gran ovación, Messi dejó la cancha siendo reemplazado por Taylor.

Tras la salida de Messi, Suárez y Busquets el cuadro crema presionó en pos del gol del triunfo, pero le faltó tranquilidad en los metros finales.

Y como el cotejo finalizó igualado sin tantos se definió por penales, en los que Inter de Miami estuvo impecable al acertar sus cinco disparos en los pies de Gressel, Morales, Ruiz, Cremaschi y Bright.

En tanto, por la 'U' marcaron Churín, Calcaterra, Concha, Rivera y falló Vélez.

Dio la espalda a los hinchas

En la antesala del partido amistoso entre Universitario e Inter Miami en el Estadio Monumental, se realizó el meet and greet entre hinchas y figuras del club de la MLS. Para sorpresa de los aficionados, Lionel Messi no estuvo presente en este evento y solo asistió Luis Suárez y Sergio Busquets. A través de las redes sociales, algunos peruanos que se dieron cita al lugar aseguraron que fueron estafados.

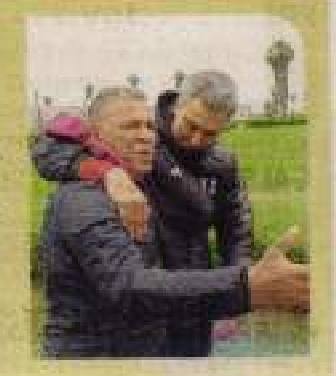
Vía redes sociales, algunos usuarios mostraron su incomodidad por la ausencia del astro argentino en el meet and greet, por el que habían pagado 3855 soles. Uno de los aficionados contó que desde la organización les mencionaron que "Messi no quiso bajar" y que les ofrecieron que sus camisetas sean firmadas por la Pulga a manera de compensación. (Emanuel Zapata)

Carranza culpa a Chemo de fracaso

José Luis Carranza responsabilizó del fracaso de la selección sub-20 en el Sudamericano, donde quedó último sin puntos, al entrenador José del Solar. "Los jugadores no tienen la culpa. El que los dirige no es su fuerte trabajar con chicos porque hay formadores como (Marco) Valencia, (Juan José) Oré y muchos otros, hasta el mismo 'Coco' Araujo. Yo creo que se ha elegido mal, y los chicos no tienen la culpa, no los voy a matar. Los que los han preparado por tres años, ellos tienen la culpa", refirió el Puma en el programa Trivu.

"Ahora sale él ('Chemo' del Solar) y ponen al amigo, a otro amigo. Parece que fuera un club de amigos", acotó.

De otro lado, Perú cerró ayer su campaña en el grupo A del Sudamericano al perder 2-0 ante Uruguay. (C.L.P.)



CITY GANÓ 3-1 A BRUJAS Y JUGARÁ REPECHAJE

Citizens siguen con vida

Real Madrid goleó 3-0 al Brest y deberá jugar la repesca.

Carlos Lara Porras



MANCHESTER. En la última jornada de la Champions League, Manchester City clasificó a la zona de repechaje al imponerse 3-1 sobre el Brujas.

Raphael Onyedika (45') marcó para el cuadro belga y silenció el Etihad Stadium que temía una eliminación.

Pero en el complemento, el equipo de Pep Guardiola se recuperó y remontó el marcador con tantos de Mateo Kovacic (53'), Joel Ordóñez (62' autogol) y Savinho (77').

En Guingamp, Real Madrid goleó 3-0 al Brest, pero no le alcanzó para clasificar directamente a los octavos de final y deberá jugar el repechaje. Rodrygo (27' y 78') y Jude Bellingham (56') marcaron para el equipo de Carlo Ancelotti.

En otro encuentro, PSV Eindhoven le quitó el invicto al Liverpool, ya clasificado, al vencerlo 3-2. Y Barcelona, también clasificado, superó 2-0 a Atalanta.

LOS CLASIFICADOS

Liverpool, Barcelona, Arsenal, Inter, Atlético de Madrid, Leverkusen, Lille y Aston Villa clasificaron de manera directa a los octavos de final al quedar entre los ocho primeros.

En tanto, Atalanta, Dortmund, Real Madrid, Bayern Múnich, Milan, PSV Eindhoven, PSG, Benfica, Mónaco, Brest, Feyenoord, Juventus, Celtic, Manchester City, Sporting Lisboa y Brujas jugarán el repechaje al haber quedado ubicados entre el noveno lugar y el puesto 24.

MAÑANA ES EL SORTEO

Mañana en la sede de la UEFA en Nyon, Francia, se realizará el sorteo para definir las llaves de la serie de repechaje. Los partidos de ida se jugarán el 11 o 12 de febrero y los cotejos de vuelta el 18 o 19 de febrero.

El 21 de febrero se sortearán los octavos, cuartos y semifinal, es decir, todo el cuadro de las tres competiciones.



Boys superó al ADT

Sport Boys ganó a ADT en partido amistoso en el Miguel Grau del Callao. Fueron dos partidos de 40 minutos, en el primero ganaron los rosados 1-0 con gol de Alejandro Hohhberg. Y en el segundo cotejo, ganó 4-2 la Misilera con tantos de López, Benavente, Riojas y Gonzales Peña. (C.L.P.)



Cusco FC ganó a Always Ready

CUSCO. Cusco FC goleó 4-0 a Always Ready de Bolivia, en partido amistoso que se jugó en el complejo del cuadro dorado en la localidad de Oropesa. Lucas Colitto (2), Carlos Gamarra y Miguel Aucca anotaron para el equipo que dirige Miguel Rondell. (C.L.P.)



CIERRA SU PREPARACIÓN

ALIANZA CHOCA ANTE AUCAS

Un último ensayo

Último examen. Alianza Lima se enfrentará hoy con el Aucas de Ecuador, desde las 8:00 p.m. en el estadio Alejandro Villanueva, en el cierre de su preparación previo a su debut en la Copa Libertadores.

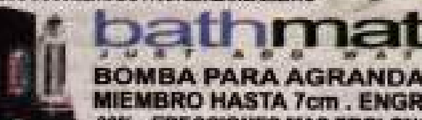
Para este encuentro, el entrenador Néstor Gorosito realizará algunos cambios en relación al equipo que empató 1-1 con LDU en Quito, el pasado sábado.

El posible once blanquiazul sería con Guillermo Viscarra, Carlos Gómez, Carlos Zambrano, Renzo Garcés, Miguel Trauco, Erick Noriega, Pablo Lavandeira, Pablo Ceppelini, Kevin Quevedo, Eryc Castillo y Paolo Guerrero.

Alianza Lima chocará el 5 de febrero ante Nacional de Paraguay por la fase 1 de la Libertadores. La revancha será el 12 de febrero en Matute.

Si el cuadro victoriano supera dicha etapa se enfrentará en la fase 2 nada menos que con Boca Juniors. (C.L.P.)







LAS RECETAS MÁS CREATIVAS Y ECONÓMICAS LLEGAN A TU HOGAR GRACIAS A EL POPULAR

Ceviche de canchita: el nuevo clásico de la cocina peruana



EN CADA LÁMINA ENCONTRARÁS LOS MEJORES TIPS PARA EMPRENDER CON **EL POPULAR**.

Alannis Castañeda Saavedra.

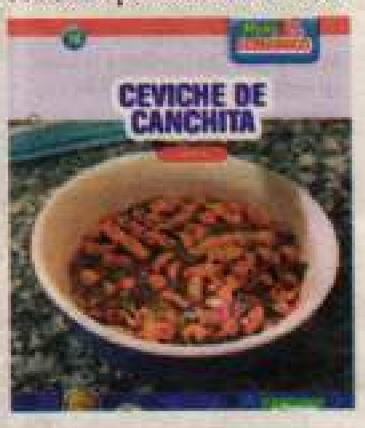
Haz magia en la cocina con las nuevas recetas de **el Popular** y su edición **Menú económico** y recetas para negocio. Son más de 60 platillos por descubrir, incluyen las comidas más famosas de la gastronomía peruana, así como los más sencillos y deliciosos platos; cocinarás como experta sin la necesidad de gastar de más. Además, encontrarás tips de negocio y así generar más ingresos para tu economía.

SABORES QUE SORPRENDEN

El ceviche de canchita es una deliciosa variación de nuestro clásico ceviche que destaca por su toque crujiente.

Este nuevo platillo es muy simple de preparar y es perfecto para comerlo como un snack.

La canchita aporta no solo un crujido agradable, sino también un contraste perfecto con la suavidad de la cebolla y la acidez del limón, creando una experiencia de sabores y texturas que cautiva al paladar. ¡Maravilloso!





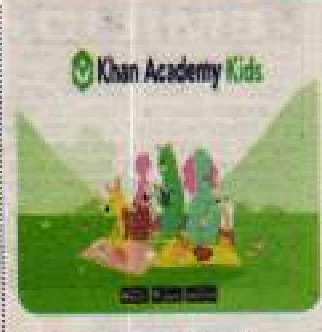
CONECTATEC Matemáticas divertidas

Sabías que: Las matemáticas son fundamentales para el desarrollo cognitivo de los niños, ya que mejoran su pensamiento lógico y resolución de problemas.



Math Kids

Es una aplicación diseñada para niños pequeños que introduce conceptos básicos de matemáticas como conteo, suma y resta mediante juegos interactivos. Ideal para inicial y primaria, fomenta el aprendizaje temprano de manera divertida y gratuita. Además, incluye actividades que estimulan el pensamiento lógico y la resolución de problemas de forma intuitiva, manteniendo la motivación gracias a sus diseños coloridos.



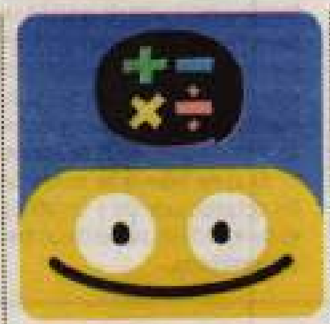
Khan Academy

Aplicación en línea gratuita que ofrece lecciones en español que abarcan desde matemáticas básicas hasta avanzadas, todas ellas acompañadas de videos explicativos y ejercicios prácticos. Su enfoque es inclusivo, ya que ayuda a los niños a aprender a su ritmo. Los niños pueden explorar temas a profundidad según su nivel y avanzar gradualmente con actividades personalizadas que complementan su aprendizaje de manera exitosa.



Matific

Es una página web gratuita que convierte las matemáticas en una aventura interactiva mediante juegos y desafíos que desarrollan habilidades de resolución de problemas. Está alineada con los cursos escolares, facilitando su reforzamiento en casa. Además, ofrece actividades adaptativas para cada usuario. Su diseño atractivo y lúdico mantiene a los estudiantes motivados mientras refuerzan conceptos clave. ¡Genial!



Todo Math

Aplicación gratuita que incluye actividades personalizables para niños pequeños y aquellos con necesidades educativas especiales, como el aprendizaje de números y operaciones básicas a través de juegos coloridos y motivadores. También cuenta con herramientas de seguimiento que permiten a los padres monitorear el progreso de los niños y ajustar las actividades según sus necesidades. Disponible en PlayStore.



Aula Itbook

Se trata de una aplicación gratuita que se enfoca en operaciones, problemas y tablas de multiplicar, presentados de manera progresiva y atractiva. Su contenido se complementa con videos didácticos que refuerzan la comprensión de los temas. Además, cuenta con ejercicios interactivos que refuerzan lo aprendido, haciendo que el proceso sea más práctico y divertido. Está disponible en para Android en PlayStore.



Happy Learning

Es una plataforma de videos educativos gratuita en español que enseña matemáticas y otras materias a través de animaciones y actividades entretenidas. Es perfecta para combinar el aprendizaje con el entretenimiento en casa. Cada video está diseñado para mantener su atención y motivación, combinando diversión con educación, lo que permite a los padres evaluar el proceso de los niños. ¡Una gran manera de aprender!

Cuida tu mascota
Tras un día en la playa, es recomendable enjuagar a tu mascota con abundante agua para eliminar la sal y la arena acumulada, y limpiar con cuidado sus oídos y patas para evitar infecciones.



El dato
Durante el verano, es normal que los gatos boten más pelo que en otros días.

Lo bueno de
Bebedero para conejo. Cumple la función de hidratar a tu mascota de manera práctica, gracias a su acero inoxidable.

CREA EL ESPACIO IDEAL PARA TUS ENGREÍDOS DURANTE ESTA TEMPORADA

Aprende a cuidar a tus periquitos en verano

- Descubre los consejos ideales para su salud.
- Recuerda que son sensibles al calor.

Alannis Castañeda Saavedra.

Con la llegada del verano, nuestros periquitos pueden verse afectados, ya sea por la deshidratación o por la sensación térmica, que puede producir estrés. En este artículo, te brindaremos tips para un correcto cuidado ante estas temperaturas.



ES IMPORTANTE CUIDAR LA HIGIENE PARA EVITAR INFECCIONES O ENFERMEDADES.

CREA UN ESPACIO IDEAL

El primer paso para cuidarlos es acondicionar un lugar idóneo para que se mantengan frescos. Coloca la jaula lejos de los rayos del sol; en lo posible, ponla en un espacio donde haya una ligera corriente de aire.

BUENA HIDRATACIÓN

El acceso a agua limpia y fresca es vital para las aves durante la temporada de verano. Cambia su agua todos los días, ya que podría calentarse o ensuciarse.



GOLPES DE CALOR

Evita sacar a las aves directamente al sol durante el mediodía y asegúrate de que la jaula esté ventilada.



ALIMENTACIÓN

Ofrécele comida fresca como frutas y verduras: sandía, manzana, lechuga y zanahoria. Le encantará.

Mundo animal

Dr. Pedro Ramos (*)

TIPS PARA DEJAR A TU MASCOTA EN UN HOSPEDAJE

Sales de vacaciones y, por emergencia, es necesario dejar a tu mascota en un hospedaje o guardería, ya que muchos hoteles no aceptan mascotas. Además, viajar con un perrito y/o gatito requiere mucho papeleo, para el que no siempre hay tiempo. Debes tener en cuenta algunas consideraciones importantes.

La visita y referencia del hospedaje son importantes, igual que saber qué tipo de alimentación y espacio para recreación tendrán, para que puedan disfrutar de la estadía sin estrés. Por último, debes verificar su control de salud, como vacunas y aplicaciones de antiparásitos externos e internos.

*Médico veterinario en Pets Life.
Teléfono: 990 820 844

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Fricasé de pollo

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de arroz.
- 4 presas de pollo.
- 1/2 cebolla pequeña.
- 1/2 kg de papa.
- Un pimiento mediano.
- Un puñado de arveja fresca.
- Aceite vegetal.
- Un huevo.
- Una cdta. de ají amarillo.
- Una cdta. de ajo.
- Una cdta. de harina de trigo.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Lavar y sancochar la papa. Limpiar las presas de pollo, sazonar con sal y ajo molido. Después, freír en aceite cebolla picada en cuadraditos pequeños, ajo, ají amarillo, adicionar el pollo; sofreír; agregar agua; cocinar. Una vez cocido el pollo, echar arveja, pimiento en tiras y sal, espesar con harina diluida en agua; cocinar. Luego, añadir huevo batido y bajar el fuego. Servir con papa sancochada y arroz.

Secreto del chef

Complementa el sabor de tu platillo con una deliciosa y nutritiva ensalada cocida en base a vainita, choclo y betarraga.

TIPS TIPS TIPS

1 PRESTA ATENCIÓN A LA HIDRATACIÓN

La exposición prolongada a altas temperaturas durante el verano causa deshidratación y golpes de calor en tu perro o gato. Por ello, es fundamental llevar siempre agua fresca y un recipiente para que tu mascota pueda beber con frecuencia y cuidar de su salud.



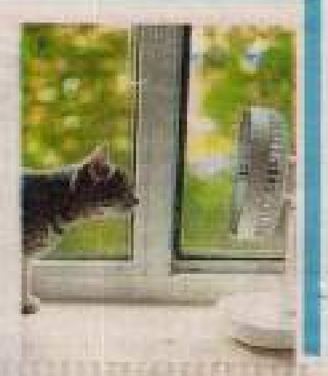
2 PROTEGE LA PIEL DE TU PERRO

Los perros pueden sufrir quemaduras solares en áreas con poco pelo como el hocico, las orejas y el abdomen. Para prevenir esto, se recomienda evitar la exposición directa al sol a altas horas del día. Por ello, visita al veterinario para saber más recomendaciones sobre el tema y evitar malestares futuros.



3 UN LUGAR FRESCO PARA TU GATO

Muchos gatos encuentran por sí solos los lugares más frescos de la casa para descansar, como la bañera o el lavabo. Sin embargo, puedes adecuar dentro de tu hogar un lugar para que descanse mejor, conseguir una cama que favorezca la dispersión del calor y colocar agua a su alcance.



Gaturro



Sudoku

3				8		7	4	6
6	5			3	4			
		7			1		9	
	7		4		8			3
				9	2	5	7	
1	9	3						4
	8		2			6	5	
5	2		8		9	1		
		6	1					2

¿Quién lo dijo?

"La salvación es la liberación de la negatividad, y sobre todo del pasado y del futuro como una necesidad psicológica."

- Eckhart Tolle
- Deepak Chopra
- Mooji



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste



Acusado tradicional
¿Cómo se declara el acusado?
Con flores, soy bastante tradicional...

acertijo

¿Por qué son redondas?
¿Por qué las burbujas son redondas?

Soluciones de ayer



El acertijo: Balancear los brazos equilibra el cuerpo cuando se camina en línea recta, lo que suaviza el movimiento y reduce el gasto de energía en los músculos de las piernas.

¿Quién lo dijo?:
Napoleón Bonaparte.

Sopa de letras

S	S	P	F	N	M	U	L	T	I	D	I	S	C	I	P	L	I	N	A	R	I	A	T
E	Q	O	D	G	E	S	T	I	O	N	L	U	H	B	P	J	M	G	N	F	R	I	E
N	S	A	K	F	Q	O	W	O	H	X	L	J	N	M	Z	S	N	D	A	T	K	G	P
O	B	C	R	V	I	E	L	E	T	S	O	C	W	I	S	I	B	M	D	Q	O	E	C
I	G	U	R	X	Y	C	N	P	M	L	A	Q	S	Y	V	W	D	E	I	N	K	L	R
C	O	G	Z	J	I	F	V	X	T	S	Q	A	Y	Z	T	E	X	J	E	V	L	B	P
C	D	O	J	C	H	N	C	W	I	K	G	V	F	C	H	A	L	O	G	D	R	A	S
A	L	S	P	L	A	N	I	F	I	C	A	C	I	O	N	R	W	R	Y	X	O	T	O
A	G	R	D	Q	T	S	C	K	H	F	I	L	Z	N	J	U	H	A	V	S	T	N	D
L	L	A	N	O	I	C	A	N	R	E	T	N	I	I	E	T	O	S	G	Z	V	E	A
A	C	T	I	V	O	S	B	L	U	S	T	T	W	K	O	C	A	R	D	C	U	R	N
O	P	J	K	T	J	E	S	M	R	A	E	R	D	B	F	U	L	V	H	W	O	W	O
D	H	U	I	A	Z	J	N	I	C	X	S	G	O	F	B	R	D	M	B	L	P	N	I
A	O	S	Y	V	W	D	L	T	X	I	T	Z	U	I	H	T	M	E	S	A	T	O	C
L	L	T	P	Y	S	P	I	T	C	X	A	E	D	N	Q	S	N	S	E	U	I	I	A
L	A	I	K	C	M	C	E	I	R	O	N	K	G	A	P	E	X	E	L	N	M	C	L
O	Q	F	W	U	A	V	I	D	A	X	D	V	P	L	F	A	N	R	A	A	I	A	E
R	Y	I	C	M	A	S	O	R	Q	L	A	H	A	I	A	R	K	V	I	M	Z	Z	R
R	I	C	Z	G	E	O	J	W	M	S	R	N	C	D	A	F	I	I	C	M	A	I	Q
A	U	A	O	K	X	W	T	D	B	F	H	I	M	A	J	N	C	C	N	L	C	N	A
S	W	C	K	V	G	H	T	Y	Q	D	O	I	N	D	O	I	M	I	E	X	I	A	P
E	I	I	J	K	W	C	Z	T	Q	S	D	A	B	U	F	J	Z	O	T	H	O	G	E
D	V	O	W	G	S	A	D	K	B	Y	X	R	P	T	F	Q	L	D	O	Y	N	R	J
M	F	N	Z	R	T	K	L	R	E	N	D	I	M	I	E	N	T	O	P	L	G	O	I

PLAN DE GESTIÓN DE ACTIVOS

- ☐ ACCIONES
- ☐ ACTIVOS
- ☐ BENEFICIOS
- ☐ CICLO
- ☐ COSTE
- ☐ CUMPLIR
- ☐ DESARROLLADO
- ☐ ESTÁNDAR
- ☐ FINALIDAD
- ☐ GESTIÓN
- ☐ INFRAESTRUCTURA
- ☐ INTERNACIONAL
- ☐ JUSTIFICACIÓN
- ☐ MANUAL
- ☐ MEJORAS
- ☐ MULTIDISCIPLINARIA
- ☐ NIVEL
- ☐ OPTIMIZACIÓN
- ☐ ORGANIZACIÓN
- ☐ PLAN
- ☐ PLANIFICACIÓN
- ☐ POTENCIALES
- ☐ RELACIONADOS
- ☐ RENDIMIENTO
- ☐ RENTABLE
- ☐ SERVICIO
- ☐ TÁCTICA
- ☐ VIDA

Consultorio sentimental

Me ignora por estar en la computadora

CAMILA (29). Doctora Cora, últimamente ya no tolero las actitudes de mi pareja. Recientemente se compró una computadora gamer, no tenía ningún problema con respecto a ello. Sin embargo, todo empeoró cuando empezó a quedarse horas jugando en ella, al punto de que ya gastó dinero en juegos, que perfectamente podríamos haber utilizado para comprar cosas para la casa o pagar servicios pendientes. Le comenté mis molestias con respecto a ello y solo me dice que estoy exagerando y que se trata de un hobby. Su respuesta solo llegó a enfadarme más, por lo que le di un ultimátum: es la computadora o yo. Hasta ahora no tengo respuesta.



RESPUESTA

Querida Camila, la actitud de tu pareja es un tanto inmadura e infantil. Si dices que ya se sobrepasó hasta el punto de que ya no te habla o hace gastos innecesarios, podría tratarse de una adicción. Conversa con él nuevamente; evita tomar medidas drásticas. Buena suerte.

Dra. Cora Song corazong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Te replantearás proyectos pasados, la madurez y estrategia con la que los desarrollarás te permitirá concretarlos. El resentimiento te hace dar vueltas en lo mismo. Sana y evitarás separaciones.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Contarás con la asesoría de una persona perspicaz que será clave para el desarrollo de tus planes. En el amor, empiezas a disfrutar de tu soledad y a sacar de tu mente recuerdos nostálgicos.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Es posible que estés tomando a la ligera la administración de tus recursos, cuidado con las consecuencias. En el amor, estarías por ceder a una situación que no resulta conveniente y lo sabes.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Estás ingresando a un terreno competitivo, tu capacidad y sentido de lucha te permitirá resaltar. Buscarás aclaraciones y las encontrarás, esa persona que te interesa dirá lo que siente y piensa.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Una persona de carácter te hará ser consciente de algunas ligerezas o descuidos en tu agenda laboral, que rectificarás. En el amor, cuidado con excederte en reclamos, podrías propiciar una ruptura.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Nada se pondrá en marcha por sí solo; evita estancamientos, necesitas tomar decisiones y ejecutarlos. Ahora que te has liberado pensarías en regresar con alguien que sabes no es transparente.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Estás imponiendo tus ideas y generando cierta incomodidad a tu alrededor, recupera el equilibrio. En el amor, la unión que vives se fortalecerá con nuevos proyectos, habrá expectativa y compromiso.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Tienes que cortar con actividades que te cuestan soltar; es el momento de evaluar tu posición. No te alejes de tu entorno social. Algunas amistades te sienten distante y debes de rectificar.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Si permites que los cambios te afecten emocionalmente, dilatarías las ejecuciones que deseas realizar, no te detengas. Estarías siendo indiferente con alguien a quien le importas y lo demuestra.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Es posible que un familiar o amigo te distraiga y no conviene, hay muchos pendientes en agenda. En el amor, la culpa te pondría en un papel de sumisión que esa persona aprovecharía.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Si controlas tu carácter y cumples con las reglas superarás con éxito los inconvenientes que te preocupan. Ahora que los tuyos se muestran más unidos acércate, estarías marcando distancia.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Un tema de capitales podría retrasar esos planes que venías desarrollando, paciencia, todo lo manejarás. A pesar de su sinceridad, te cuesta confiar en esa persona por sus errores pasados.

ESPOSA DE MANCO CÁPAC, ... OCLLO
ASIENTO DE UNA COLUMNA O ESTATUA
SER, ENTIDAD, SUJETO
'CÁRCEL' EN INGLÉS
TEMA DE AXE BAHÍA 'ONDA ...'
TEMA DE LOS ABUELOS DE LA NADA, 'COSAS ...'
FILME CON DAKOTA FANNING 'LA VIDA SECRETA DE LAS ...'
GRUPO DE ANIMALES DE LA MISMA ESPECIE
'UNO' ROMANO
ACTOR EN 'HISTORIA DE UN MATRIMONIO' ALAN ...
'PARECER' EN INGLÉS
MONEDA OFICIAL DE RUMANIA
QUE NO CREE EN LA EXISTENCIA DE DIOS
CANTA 'TE VA A DOLER' ... RUIZ
MAMÍFERO EXTINTO SIMILAR AL ELEFANTE
FORMULÓ LA TEORÍA DE LA RELATIVIDAD
ESPECIE DE AVE TREPADORA
REPASAR UN TEXTO
HÉROE DE MARVEL COMICS, ... KNIGHT
ACTRIZ EN 'LA ESPOSA VIRGEN' ... NORIEGA
EXFUTBOLISTA CAMERUNÉS, SAMUEL ...
'MEDIODÍA' EN INGLÉS
PREFIJO QUE SIGNIFICA 'AIRE'
MODELO Y CANTANTE PERUANO, ... ASSERETO
ACTRIZ EN 'SON COMO NIÑOS' ... HAYEK
ESCLAVA EGIPCIA Y CONCUBINA DE ABRAHAM
CAPITAL DE LAS BAHAMAS
PRENDA DE TELA CON QUE SE CUBRÍA LA CABEZA
'MASCULINO' EN INGLÉS
PATA DE UN ANIMAL CON UÑAS CURVAS
'JUEGO' EN INGLÉS
CARBONO
'RUGIR' EN INGLÉS
SÍMBOLO DE RADIO
AUTOR 'PALOMAR' ... CALVINO
HIJO DEL ARQUITECTO DÉDALO
FUTBOLISTA PERUANO, MIGUEL ...
PLANTA CACTÁCEA CUYO FRUTO ES EL HIGO CHUMBO
DIOS GRIEGO DE LOS VIENTOS
DOMINIO WEB DEL PERÚ
GENTILICIO DE OMÁN
ESTADO PROLONGADO DE PÉRDIDA DEL CONOCIMIENTO
SELENIO
TEMA DE NEW KIDS ON THE BLOCK 'STEP BY ...'
YODO
CANTA 'TE QUIERO' HOMBRES ...
ÁTOMO EN INGLÉS
ACTRIZ EN 'BUSCO NOVIA' ... PAOLA
FUE UNA AEROLÍNEA CHILENA, ... AIRLINES
UNIDAD BÁSICA DE MASA
ELEMENTO QUÍMICO DE SÍMBOLO RE
TEMA DE JULIETA VENEGAS, '... CONMIGO'
ACTOR EN 'AÑO UNO' MICHAEL ...
'HORNO' EN INGLÉS
TEMA DE PET SHOP BOYS 'ALWAYS ON MY ...'
MODELO Y CANTANTE PERUANA, ... GADEA
TEMA DE STEVIE WONDER '... YOUR LOVE'

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953 @perezalbela

Los beneficios del aceite de ajonjolí para la salud

El aceite de ajonjolí, también conocido como aceite de sésamo, es un ingrediente versátil y altamente valorado en la cocina y la medicina tradicional, especialmente en la Ayurveda y la medicina china. Su riqueza en nutrientes y compuestos bioactivos lo convierten en un aliado excepcional para la salud.

Una de las características más destacadas del aceite de ajonjolí es su alto contenido de ácidos grasos saludables, como el omega-6 y el omega-9, que contribuyen a equilibrar los niveles de colesterol en el organismo.

También es una excelente fuente de antioxidantes como la vitamina E, la sesamina y la sesamolina. Estos compuestos protegen al cuerpo contra el estrés oxidativo, retrasando el envejecimiento celular y previniendo enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Además, sus propiedades antiinflamatorias ayudan a aliviar dolores articulares y musculares, lo que lo hace útil para personas con artritis o lesiones deportivas.

El aceite de ajonjolí tiene un efecto positivo en la piel y el cabello. Sus propiedades hidratantes y nutritivas ayudan a mantener la piel suave y protegida contra la sequedad y los daños causados por los radicales libres. También es un remedio natural para fortalecer el cabello, prevenir su caída y combatir la caspa gracias a sus minerales como el zinc y el magnesio.

En el ámbito digestivo, este aceite facilita el tránsito intestinal. En la medicina Ayurveda, se utiliza para masajes desintoxicantes y como parte de la terapia de limpieza conocida como "abhyanga", debido a su capacidad para nutrir los tejidos y eliminar toxinas acumuladas en el cuerpo.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

TAILANDIA. Tony es un encantador gato sensación de un restaurante. El "empleado" recibe a los clientes portando un collar con un código QR que permite a los visitantes acceder al menú del día.



Un pueblo vive en un solo edificio

WHITTIER. Un pequeño pueblo de aproximadamente 200 habitantes en Alaska, es conocido por una peculiaridad que lo hace único en el mundo: la mayoría de sus residentes vive bajo un mismo techo. Más del 80% de su población reside en la Torre Begich, robusto edificio de 14 pisos que no solo ofrece viviendas, sino también una serie de servicios esenciales. En su interior se encuentran un supermercado, una oficina de correos, una iglesia comunitaria, una lavandería, incluso un túnel subterráneo que conecta con la escuela del pueblo.